



总结：适用于COVID-19患者的隔离指南

你已被诊断为患有COVID-19。你必须遵循以下步骤，以防止将疾病传播给你的家人、朋友和其他人。

1 自我隔离

你必须留在家中，直到：

- 从你的症状开始到现在至少已经过去 10 天*，并且
- 你已至少 24 小时没有发烧（没有使用退烧药物的前提下），并且
- 你的症状有所改善

*如果你的免疫系统薄弱，你可能需要留在家中 10 天以上。和你的医生交流。

如果你从未出现任何症状，在COVID-19检测结果呈阳性后，你必须留在家中10天。但是如果你出现了症状，你就需要遵循以上的指引。

2 遵循隔离指南，其中包括：

- 除非接受医疗护理，否则请留在家中
- 不要在家中接待任何访客
- 远离你家里的其他人。如果你必须和家人留在同一个房间里，请戴上面罩，尽量保持至少6英尺远，尤其是远离那些有较高患重病风险的个人
- 如果你必须留在共享空间内，尽可能打开窗户
- 使用单独的卫生间，或每次使用后对共享卫生间进行消毒
- 不要为他人制作或提供食物
- 咳嗽或打喷嚏时要遮住
- 经常用肥皂和水洗手（至少20秒）。或者，使用至少含有60%酒精的擦手液
- 对你经常接触的所有表面进行消毒
- 如果你的症状恶化或出现让你担心的症状，请联系你的医生
- 如果你出现紧急病症的迹象，请拨打9-1-1。这些症状包括呼吸困难，胸部出现压迫或疼痛感，嘴唇发青，神志不清，难以醒来等

遵循完整隔离的指南。请向你的医生索要一份指南副本，扫描二维码或访问以下网址：

ph.lacounty.gov/covidisolation。



请与公共卫生局沟通，帮助减缓COVID-19的传播速度。如果你接到“洛杉矶县公共卫生局（LA Public Health）”或1-833-641-0305的电话，请接听。如果你收到卫生主管隔离令，但尚未完成接触者追踪访谈，请致电隔离令上的电话号码。

3 告诉你的密切接触者，他们已经接触过病毒

告诉你的所有的密切接触者，他们可能已被感染，必须进行检疫，除非他们满足豁免条件*。在最后一次与你接触后的14天内，他们必须监测自己的健康状况，并采取额外措施保护自己。即使他们感觉良好或已全剂量接种疫苗，也必须遵循所有指示。

密切接触者是指在你有传染性时（从你的症状开始前的2天到你的居家隔离期结束期间）与你接触过的任何人。其中包括：

- 在 24 小时内，任何在离你 6 英尺范围内停留 15 分钟或 15 分钟以上的个人
- 任何未经保护的情况下接触过你的体液和/或分泌物的个人。例如，你对着他们咳嗽或打喷嚏，你们共享一个水杯或餐具，你们接吻，或者他们在没有穿戴适当防护装备的情况下照顾你

密切接触者应遵循[检疫指南和其他适用于密切接触者的指南](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)。如需查看，请扫描二维码，或者访问ph.lacounty.gov/covidquarantine。



* 如果你已全剂量接种疫苗，或最近已从COVID-19中康复，只要没有症状，就不需要进行检疫。检测你的健康情况，佩戴口罩（包括在家时），并采取额外的预防措施。